

〇〇 12月 献立表 〇〇

豊玉デイサービス

						1(土)	
昼食						ごはん けんちん汁 ブリの照り焼き 南瓜含め煮 青梗菜の酢味噌和え 漬物	
3時						エネルギー・塩分 500 2.5 プリン、紅茶 89 0	
		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
昼食		三色丼 すまし汁(はんぺん・かいわれ) ふろふき大根 ほうれん草とえのきの和え物 みかん缶	ごはん 味噌汁(芋・さや) 豚肉と野菜のさっぱり和え カリフラワーのクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え 漬物	A たらのマヨネーズ焼き B たらのカレー風味焼き ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 インゲンの胡麻ドレ和え 黄桃缶 選択A 468 2.9 選択B 423 2.8	ごはん コンソメスープ(ほうれん草・人参) チキンソテー ジャーマンポテト キャベツのサラダ カクテル缶	ごはん 味噌汁(豆腐・葱) 白身フライとコロケ 五目煮豆 青梗菜の生姜和え パイン缶	ごはん 味噌汁(もやし・揚げ) 鶏肉のさっぱり煮 金平ごぼう 白菜のゆかり和え みかん缶
3時		手作り蒸しパン、紅茶 エネルギー・塩分 122 0.2	ゼリー、紅茶 73 0.2	たいやき、ほうじ茶 106 0	ピーナッツパン、紅茶 138 0.2	パンケーキ、紅茶 87 0.2	ショコラブチケーキ、紅茶 107 0.3
		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
昼食		ごはん 味噌汁(大根・えのき) 豚肉のケチャップ炒め 小松菜の煮浸し ポテトサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁(麩・かいわれ) さばの味噌煮 レンコンのピリ辛炒め 白和え カクテル缶	ごはん 中華スープ(豆腐・わかめ) ホイコーロー さつまいものレモン煮 青梗菜のナムル 漬物	ごはん 味噌汁(南瓜・しめじ) ブリ大根 春雨のソテー 和風サラダ パイン缶	A 鶏肉の胡麻照り焼き B 鶏肉のパン粉焼き ごはん 味噌汁(芋・葱) 切り昆布の煮物 ほうれん草の磯和え みかん缶 選択A 437 3.6 選択B 490 3.4	ゆかりごはん すまし汁(麩・さや) かれいの煮つけ なすの味噌炒め きゅうりともやしの酢の物 黄桃缶
3時		吹雪まんじゅう、ほうじ茶 エネルギー・塩分 70 0	メープルブチケーキ、紅茶 104 0.2	プチドッグ、紅茶 100 0.1	フルーチェ、紅茶 56 0.2	クリームパン、紅茶 131 0.1	ロールケーキ、紅茶 113 0
		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
昼食		ごはん 味噌汁(小松菜・揚げ) 鶏肉のチーズ焼き 白菜のコンソメ煮 ブロッコリーサラダ パイン缶	A たらの唐揚げソースかけ B たらのタルタルソースかけ ごはん 味噌汁(大根・かいわれ) 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え みかん缶 選択A 530 3.4 選択B 501 3.4	カレーライス コンソメスープ(卵・葱) コールスローサラダ 福神漬け カクテル缶	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ) さわらの味噌漬け焼き 切干大根の煮物 青梗菜の辛子マヨ和え 漬物	味噌ラーメン 餃子 カリフラワーのしそ風味和え 黄桃缶	ごはん 味噌汁(玉葱・麩) さばの梅香焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツの和え物 パイン缶
3時		ショコラブチケーキ、紅茶 エネルギー・塩分 107 0.3	黒糖まんじゅう、ほうじ茶 70 0.1	ゼリー、紅茶 73 0.2	たいやき、ほうじ茶 106 0	パンケーキ、紅茶 87 0.2	チョコパン、紅茶 133 0.1
		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
昼食		ピラフ コーンポタージュ ミートローフ サラダ カクテル缶	ピラフ コーンポタージュ ミートローフ サラダ カクテル缶	ごはん 味噌汁(大根・揚げ) 五目豆腐 もやしの炒め物 オクラのなめたけ和え パイン缶	A ハンバーグクリームソース B ハンバーグのおろしあんかけ ごはん 玉子スープ(玉子・葱) じゃが芋の含め煮 ブロッコリーのミモザサラダ 黄桃缶 選択A 531 2.7 選択B 479 2.9	ごはん 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉の柳川風 小松菜の炒め物 大根サラダ 漬物	ごはん すまし汁(そば) 鮭のちゃんちゃん焼き レンコンの煮物 ほうれん草のおかか和え みかん缶
3時		ロールケーキ(イチゴソース)、紅茶 エネルギー・塩分 132 0	ロールケーキ(イチゴソース)、紅茶 132 0	手作り蒸しパン、紅茶 122 0.2	プチドッグ、紅茶 100 0.1	プリン、紅茶 89 0	たいやき、ほうじ茶 106

冬至

1年の中で、最も日が短く、夜の長い日が「冬至」。日照時間が短くなるため、太陽の恵みを大切にしていた昔の人はこの時期をとても恐れていました。冬の寒さを「厄」と考え、香りに邪気をはらう効果があるといわれる「ゆず湯」に浸かって、身体を温めながら、無病息災を祈る習慣は、現在でも変わらずに大切にされています。

かぼちゃ

ビタミンA・E・Cがそろった、栄養豊かなかぼちゃ。昔から「冬至にかぼちゃを食べると病気になる」と言い伝えられてきました。また、黄金色に輝く姿から「金運の象徴」とも言われています。冬至の料理としては、小豆と一緒に煮込む「いとこ煮」が定番。素朴な甘みの伝統の味わいです。



* 都合により献立を変更することがあります。